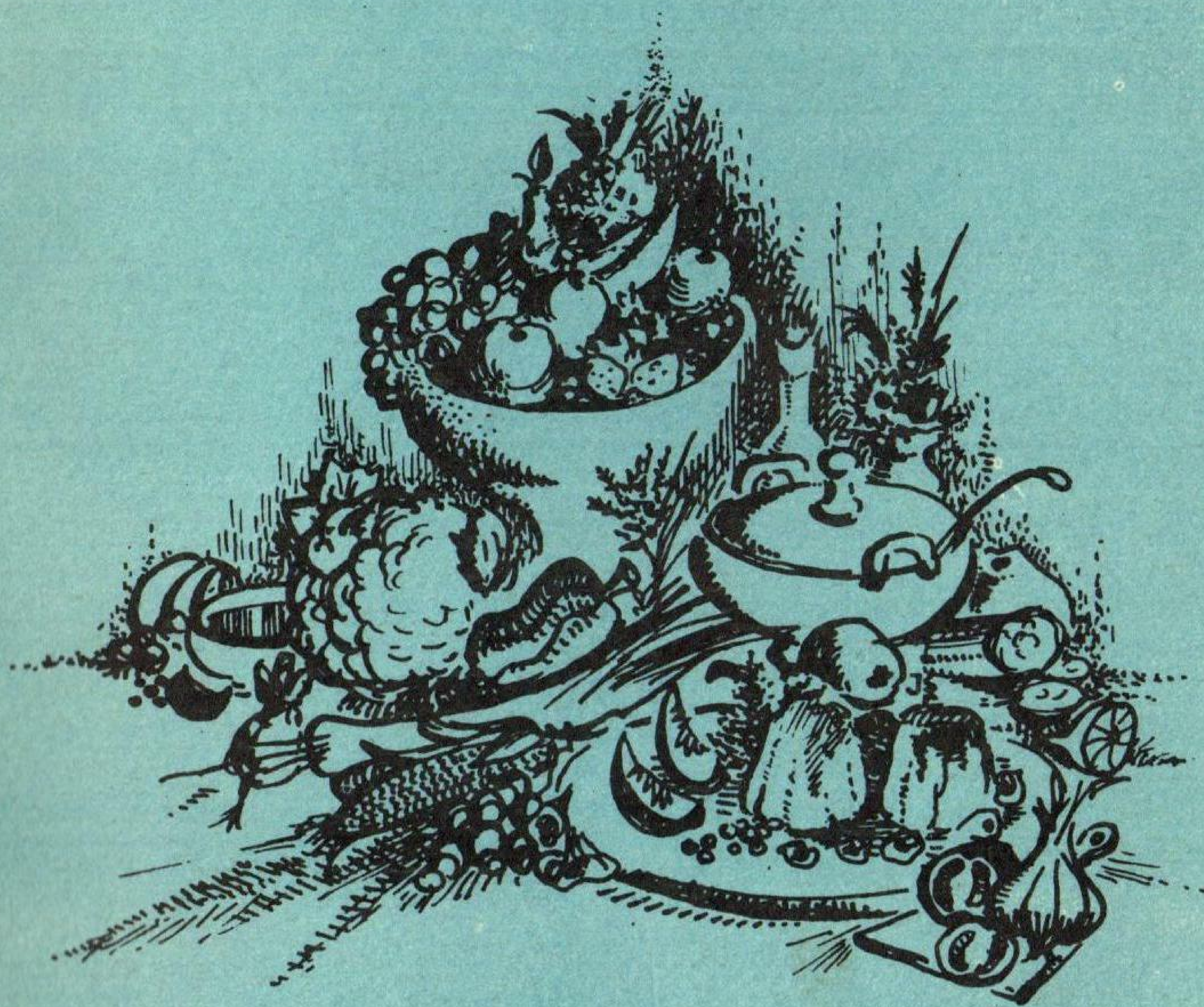
ESPERANTISTA VEGETARANO



BULTENO DE LA

Tutmonda Esperantista Vegetara Asocio

NUMERO 28 - MAJO 1980

VORTOJ DE LA SEKRETARIO DE T.E.V.A.

Karaj membroj, karaj simpatiantoj!

Estos kun granda ĝojo ke mi vidos aperi ĉi-tiun orienteŭropan numeron de nia ŝatata bulteno. Tiaj numeroj estu multnombraj! En miaj vortoj kiel eldonanto de numero 27, mi menciis mian esperon ke Esperantista Vegetarano aperos sesfoje ĉiujare, kaj tiun esperon mi ne perdis. La Indekso al n-ro 1-25 jam estas en viaj manoj (se ne, bonvolu peti ĝin) kaj la venonta "luksa" numero estos ĉe vi dum Oktobro. Tiu numero enhavos raportojn pri nia kongreso en Bydgoszcz kaj novaĵoj pri la internacia vegetara movado neesperantista. En la orienteŭropaj numeroj vi legos ĉefe artikolojn verkitaj far vegetaranoj pri siaj spertoj en nutrado k.t.p.Mi esperas ke la diferenco ne malplaĉos al vi, karaj legantoj, kiel ankaŭ la fakto ke la listo de donacintoj aperos nur en la "luksaj" numeroj (oktobre kaj aprile): tia aranĝo faros el ili pli fortan propagandilon inter neesperantistoj (kiuj ofte emas supozi ke nur la angla estas taŭga lingvo!).

Intertempe vi estos ricevintaj de mi novan cirkuleron pri nia kongreso, la Internacia Vegetara Unio, k.t.p.; sed tion mi sendos nur al tiuj kiuj informis min (laŭ la formularo en EV 27, p.22) ke ili deziras esti aŭ membroj aŭ simpatiantoj de nia asocio. Mi fine diru ke ĉiam mi legas kun intereso viajn leterojn;bonvolu pardoni ke mi ne ĉiam tuj respondas: mia korespondaĵo estas jam tre granda kaj daŭre kreskas, sed la nombro da horoj en unu tago restas sama...

Elsubleteramase via -

Christopher Fettes

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj,

se vi legos t i u j n ĉ i vortojn baldaŭ, tio signifus, ke vere sukcesis niaj bulgaraj geamikoj, kaj niaj rekono kaj danko apartenas al ili, al la Vegetarana Sekcio de la Bulgara E-Asocio, sed ĉefe al ties Prezidanto, s-ano Petkov, pro lia senlaca, entuziasma kaj sindona klopodo, atingi tiun rezulton. - Vere, li meritas nian sinceran dankon! - Kaj tiam ni havos la esperon, ke la promeso de nia kara s.Fettes,- de nia eldonanto, - ankaŭ realiĝos, nome, ke ni havos pojare ses n-rojn de EV: du pere de li, - la pli vastajn, kaj kvar pere de niaj bulgaraj geamikoj, - iom malpli ampleksajn, eble po 16 paĝoj, laŭ iliaj eblecoj,resp; laŭ la tieaj leĝoj.

Intertempe tiuj, kiuj kontribuadas al la eldona kaso de TEVA-EV per adekvataj mondonacoj, certe jam ricevis la Indekson, kiu estas bona helpilo, serĉante artikolojn en antaŭaj n-roj de EV. Bonvolu pensi je tio, ke la eldonaj kostoj ĉie en la mondo multe altiĝis, ekz. la antaŭa n-ro kostis nur el-preseje po unu Dolaro, krom aliaj elspezoj, do bonvolu konsciiĝi pri tiu ĉi fakto, kaj laŭ viaj eblecoj subtenadi niajn aferojn. - Koran dankon al ĉiuj, kiuj tion ekkomprenos.

Dume la tempo rapide pasas,- baldaŭ ni (espereble!) renkontiĝos, eble multaj, en Bydgoszcz - Pollando, dum la Vegetarana Kongreso.- Tie ni traktos pri aktualaj aferoj kaj problemoj, do pri tiuj mi ĉi tie ne skribas.- Antaŭ tiu okazos Bulgara Kongreso en Plovdiv, kie kunsidos la Vegetarana Sekcio,- bedaŭrinde mi tie ne povos esti, do ĉi foje mi sendas al ĉiuj miajn korajn bondezirojn kaj salutojn!

Same bondezirojn kun bonvenigo al niaj novaj Landaj Reprezentantoj - Perantoj, kaj dankon sinceran pro la ĝisnuna agado de tiuj, kiuj tiun funkcion ĝisnun havis, kaj modele faris, ki-

el s-ano Kaukal en Federacia, kaj s-ino Brâutigam en Demokratia Germanio, kiuj pro aĝo kaj sanstato devis rezigni. Tamen, espereble, ili povos plu resti helpemaj laŭ siaj eblecoj. - Do koran dankon!

Ŝalutojn printempajn kun bondeziroj ankaŭ al ĉiuj niaj karaj legantoj el la bela, ĉarma monato Majo,

de amike via

Ernesto Vàña.

JORDAN KOVAĈEV

NE FORGESU

Ne forgesu, frat', la sangojn traverŝitajn,
la teruron travivatan en milit',
la herbkampojn per kadavroj nur kovritajn,
la inferon sombran de l'batalzenit'!
Kaj, gardante ĉiam pura la spiriton,
damnu la militon!

De la hom' la tagoj pasas en bataloj,
sankta strebo gvidas lin al kara rev',
sed dum via voj' al foraj idealoj
inspirita restu nur de via dev'
kaj, montrante alte la protest-eksciton,
damnu la militon!

Kiam sur la stratoj estas renkontataj
la vidvinoj palaj, orfoj en malsat',
de l'milito la viktimo tre konataj
kaj de la militkrimuloj sen kompat',
tiam vi honeste faru la agiton:
montru la militon!

- - - - - -

El la versaĵkolekto "Mia Mateno"

El la bulgara: Simeon M, Simeonov

MARIN COĈEV PETKOV

AL RENOVIĜO

Pri renoviĝo revas ne nur poetoj, saĝumas ne nur filozofoj. - Ĉiu turmentita homa estaĵo hodiaŭ sopiras pri tiu ĉi ege dezirata renoviĝo de la vivo, ĉar ne estas malmulte la suferoj, la larmoj kaj la malĝojo, kiuj surŝutas la homaron. Ni estas distinitaj vivi en la jarcento de la plej alta kulturo, kian la historio memoras ĝis nun; en la jarcento de elektrotekniko kaj radiotekniko, kiam nur unu premo de elektrobutono liveras al ni sennombrajn bonojn kaj plezurojn. Al ni estas donita la honoro havi eblon en unu momento ĉirkaŭrigardi nian tutan planedon kaj jam direkti avidan, konkereman rigardon ankaŭ al la aliaj planedoj. Kaj en la sama tempo ni estas tiel multe malfeliĉaj! Ni dronas en malsanoj, psikaj kaj korpaj, ni degeneras kaj antaŭtempe subiras la stelo de nia vivo. Unuvice kun la fabrikaj entreprenoj staras grave la malsanulejoj, unuavice kun higienaj inventoj plimultiĝas la malsanoj. Kune kun la plimultigo de la rimedoj por produktado de ekonomiaj bonaĵoj, plimultiĝas la nombro de la senlaborulojn, vagantoj kaj malsatuloj. Ja kial oni kreas tiun ĉi altnivelan kaj trolaŭdatan kulturon de la nuntempa civilizacio? Ĉu ne por la bono de la homaro? Sed ĉu bono estas tio - dum la tuta vivo treni sin malsanaj kaj malfeliĉaj, mensaj kaj fizikaj invalidoj?

La kulturo estas bona afero. Sed ĝi havas du klingojn. De unu flanko ĝi faras nian vivon gaja, enkondukas nin en la socion de la fabela mondo; de alia flanko ĝi faras nian vivon valo de malĝojo kaj larmoj. En tiu kapturna impeto al senorda utiligo de ĉiuj inventoj, la homaro atingis kaj ekfalis en konflikton kun la naturo.

La granda naturo rajtigis nin vivi nur konforme al ĝiaj eternaj kaj neŝanĝeblaj leĝoj. Ĝi ne povas esti tiel malsukcesa kaj meti nin en kondiĉojn, ĉe kiuj la ĝojo kaj la feliĉo ne

estas eblaj. Ĝi ne povas esti tiel kaprica por submeti nin al tiaj suferoj. Ĉio ĉi estas frukto - rezulto de nia ignoro al la esenco de nia vivo!

Al la sovaĝaj animaloj ne estas konataj niaj malsanoj, niaj malsimplecaj operacioj, nia antaŭtempa maljuniĝo kaj morto, kiel ankaŭ la malsanoj de la hejmaj bestoj.

La homo estas racia estaĵo. Kaj li sufiĉe utiligis sian menson por konduki ĉion ĝis tia perfekteco, kiu tamen devojigas lin de la naturaj leĝoj rilate al lia maniero de nutrado kaj vivado. En la sfero de la tekniko li jungas la fortojn de la naturo laŭ sia deziro kaj en sia utilo, sed en la sfero de la nutrado li faris tian fatalan eraron, ke li mem fariĝis viktimo de la nenaturkonforma vivo. Per la helpo de sia invento - la fajro kaj la inventoj kiel ekzemple kaserolo, forno-kuirilo kaj parte la tranĉilo, li sukcesas ŝanĝi la vivnecesan forton de la natura frukta kaj legoma nutraĵo tiel, ke tiu utila nutraĵo transformiĝas ne nur en senutila ŝarĝo, sed ion pli - en malutila. La fajro ŝanĝas la naturan biologian konsiston de la nutraĵo, parte mineraligante ĝin kaj malgrandigas ĝian nutran forton kaj sunan energion.

Sed la karaktero de la homo estas nutri sin pere de organikaj sinteraĵoj, t.e. pere de vegetaĵoj - fruktoj kaj legomoj, kaj gluti nur tiajn mineralojn, kiujn entenas tiuj vegetaĵoj. La plej proksimaj estaĵoj de la homo, laŭ organisma strukturo, nutras sin ĝuste per tia neŝanĝita nutraĵo kaj ili estas elokventa pruvo pri ties forto kaj granda valoro.

Ni perdas penon, tempon kaj rimedojn por transformi la naturan, la utilan nutraĵon en artefaritan kaj malutilan. Ni troŝarĝas nian organismon per pli da balasto kaj malpli da utilaj elementoj kaj tiamaniere ni kronike venenas kaj tro lacigas ĝin. Ĝi kun turmentego toleras ĉiujn tiujn superfluajn (nenecesajn) ruiniĝojn de la nutraĵo, kiuj per sango enfluas en la plej delikatajn organojn kaj tie faras gravajn

difektojn. Tiamanier kaj pro tiu ĉefa kaŭzo ni malsanas pli multe kaj nia hereda longa vivo iom post iom mallongiĝas kaj la lastan mallogdaŭran periodon de nia vivo ni travivas en superfluaj doloroj kaj suferoj.

Tiu nia eraro estas unu el la unuaj, kiujn ni devas forigi per helpo de nia saĝo. Ni devas estimi niajn fortojn; ni ne devas neniigi ilin pro unu longedaŭra multjarcenta pereiga kutimo de la misprezentita flanko de la civilizado; ni devas ilin konservi kaj restarigi.

Kial do ni ne dediĉu ilin al la humanaj ideoj pri la frateco kaj paco, pri la proksimiĝo kaj konatiĝo de ĉiuj homoj. Ĉu ne estas plej hontinde por la homo, la krono de la kreaĵoj, suferi, malsanadi kaj morti hodiaŭ de gastronomio kaj ĉu ne estas makulo de la nuntempa kultura homaro rezignacii pri la ĵetado de nutraĵo en la maron, kiam mortas la homoj de malsato?!

La renoviĝo de la vivo forigos plurajn difektojn kaj suferojn. Ni ĉiuj strebu al tiu perfekteco.

> "Tiu, kiu havas sufiĉe da saĝo por pensi, sufiĉe da kuraĝo por deziri kaj sufiĉe da fortoj por atingi tion, kion li deziras, - estas nevenkebla!"

El la bulgara vegetara revuo "Zdrav ĵivot" ("Sana Vivo") numero 5, jarkolekto III februaro 1934,

Esperantigis: la aŭtoro.

MI PETAS: kiu povas vendi al mi la numerojn de EV ekde 1-a ĝis la 8-a,- mi tre ŝatus tiujn havi!

Dankeme atendas: Bonka Jordanova-Pavlova, str. Karavelov 22, 9700 ŠUMEN, BULGARIO.

P R I L A B R A S I K O

(el libro de la naturkuracisto R.DROZ)

El Lion M.Djufaj skribis al D-ro BLANK:"EK de certa tempo mia patro suferadis pro rena reŭmatiko,kiu malaperis,post kio li eksentis grandajn malfacilaĵojn ĉe urinado. Oni kuracis lin kontraŭ ŝtonoj kaj sableroj en la veziko,kiuj eble kaŭzis kataron en tiu. Sensukcese oni provadis kelkfoje sonde enpenetri la vezikon,tamen la inflamo de la prostato kaj tiu en la vezikkanalo malebligadis tian enpenetron. Ĉiuj medikamentoj evidentiĝis senpovaj. Ne estis atendita finkuracado,sed almenaŭ malaltiĝo de la teruraj doloroj."

D-ro Blank respodis: "Brasiko ne konas esceptojn! Restas nenio,ol trakti la malsanon sur reŭmatika bazo. Reŭmatiko estas tamen kuracebla per brasiko. Uzu senhezite brasikon! Metu sur la renojn kaj ĉirkaŭen brasikfoliojn!"

Nur je la 9.6.1977. komenciĝis la kuracado. Je la 11.7. D-ro Blank sciigas: "La intens eligo de fluaĵoestas tiom forta, ke la brasikfolioj, la bindaĵo kaj la tolaĵo estis tute malsekaj. Sur la ekstera flanko de la brasikfolioj kuŝante sur la renoj sedimentiĝis blanketa polvo, simila al sala sedimento. Intensa haŭtruĝiĝo ĉirkaŭ la ventro, formiĝo de vezikoj kaj fogo ĉirkaŭ la ventro... Ĉu tio ne pruvas, ke ĝi estas ia salo el la ŝtonoj en la veziko,eltiritaj de la brasiko?

Je la 13.7.oni skribis al D-ro Blank: "La muko,malmoliĝinta en la urinvojoj,malhelpanta la urinadon kaj farinta ĝin tiom dolora, estas reestinta likva en la urino,pro kio la elĵetado de tiu elfariĝas multe pli facile". Kaj je la 19.7.: "La pliboniĝo progresas kaj estas videbla senduba faciliĝo." En la sama letero la malsanulo dankas kaj miras pri la miriga kuracpovo de tiu modesta planto. (Kaj kies plej valorajn, la eksterajn, verdajn foliojn ni forĵetas! Mi elektis tiun ĉi ekzemplon, ligitan kun la prostato,kiun ankaŭ kuracas la brasiko.-Noto de R. Ĉ.)

"Estimata s-ro Kolego,kun viva intereso mi

legiŝ vian verkon pri brasiko kaj mi aplikis ĝin ĉe gangreno,reùmatiko kaj obstina kapdoloro, ĉe diversaj pacientoj,- ĉiam mi havis bonajn rezultojn."

Nant,la 30an de Marto 1978.Dr.Med.Eneln Giebod.

-- -- -- -- -- --

Junulo ekdormis en veturilo kaj falis. Unu el la kvar radoj trapasis la piedon. Du kuracistoj opiniis, ke la piedo devos esti amputata. La kuracistoj petis la patrinon inviti ankoraŭ unu kuraciston,- do, trian. La triopo decidis venigi ĥirurgon. La ĥirurgo alvenis, akompanate de du kuracistoj, por denove fari kontrolon al la paciento. Post la kontrolo ĉiuj kune konkludis ke estas nepre urĝa amputado je la sekvanta mateno. Post la foriro de la kuracistoj, iu konsilis al la patrino : envolvi la piedon per brasikfolioj, kion ŝi tuj faris. Tio okazis proksimume je la 17 h. La malsanulo poste ekdormis, ĉar la doloroj malfortiĝis. Li dormis sen rompo ĝis la 8-a matene. Tuj ĉe la vekiĝo li ekkriis: "Panjo, mi estas finkuracita! Mi povas movi la piedon!" En tiu momento eniris unu el la kuracistoj, veninta pli frue por prepari la operacion. "Mia filo estas savita!" - diris la patrino. - "Maleble! Nekredeble! - li respondis - Ni kontrolu!" La patrino forigis la brasikfoliojn, tute malsekaj de sangohava fluaĵo. Oni purigis la piedon. La ŝvelaĵo estis plene malaperinta kaj haŭtkoloro de la piedo estis kiel tiu de la sana piedo."La amputacio estas tute superflua!" - diris la kuracisto. Post 8 tagoj la junulo reiris al sia laboro.

Ruĵa Ĉerneva, Sofio

K o r e s p o n d i deziras juna instruisto-vegetarano:

s-ro David G. Valecillos V., Galle 79 N-ro 3C-72, MARACAIBO-4002 V E N E Z U E L A

N i a i n t e r h e l p o

Ŝajnas, ke malsaniĝoj de prostato fariĝas ankaŭ io "laŭmoda", moderna afero, kiel aliaj nuntempaj iuj malsanoj, ĉar en la lastaj jaroj pli ofte venadas leteroj, ke ni petu niajn konatajn kuracistojn pri afabla helpo, konsilo, kiamaniere kuraci.- Jen, al tia afero la respondo:

KURACADO DE PLIGRANDIĜINTA PROSTATO

Ekzistas diversaj klarigoj, rilate pligrandiĝon de la prostato. Verŝajne temas pri malordo en kapilaraj angioj, inflamo, k.t.p.Posta la pligrandiĝinta organo - krom aliaj perturboj - premas la uretron kaj malfaciligas, aŭ iam-tiam eĉ tute malebligas la urinadon. Kaj tiuj ĉi statoj, komence nur malagrablaj, poste povas esti eĉ danĝeraj ne nur por la sano, sed eĉ por la vivo de la maljunaj viroj.

Oni aplikadas diversajn metodojn kaj medikamentojn por kuraci pligrandiĝintan prostaton. En ekstrema kazo helpas operacio kun forigo de la malsana prostato. Se ankoraŭ estas eblecoj, oni provas medikamentojn, kiel Diaethyldioxystiben diphosphat, Cytonal, Honvan, Difostilben, k.t.p.- Sed oni povas - se ĝustatempe - kuraci ankaŭ alimaniere tiun malsanon kaj haltigi la nedezirablan proceđon.

Laŭ miaj spertoj la fundamentan zorgon tiucele ni devas direkti kontraŭ malbona loka sangocirkulado, spazma stato kaj inflamo. Miaj longjaraj observadoj kaj spertoj montras kelkajn metodojn, kiuj donas bonajn rezultojn. Jen mi priskribos tiujn, kaj oni povas elekti, por provi unun, aŭ la alian.

I. Sanigaj teoj:

La kurac-teoj estas diurezigaj kaj normaligantaj rimedoj.

1/ Urinigaj teoj rezultas atenditan utilon. Oni preparas ilin el akviseto kaj floroj de sambuko kaj aliaj. Tamen la plej bona estas la

teo el avel-folioj kaj ŝelo de junaj branĉetoj en formo de dekokto 15-minuta en akvo.- Preparu por unu tago la teon el 30 gramoj da drogo kaj 500 gramoj da akvo (duon-litro). Dividu la kvanton je tri partoj, kaj trinki ĝin antaŭmanĝe matene, tagmeze kaj vespere.

2/ Teo el cepo: pecetigu kapeton da cepo mezgranda, surverŝu bolantan akvon ĉirkaŭ 150 gramon, kovru la ujon, post duon horo trafiltru kaj trinki la teon.- La samon faru ankaŭ vespere.

3/ Teo el folioj kaj ŝelo de tujo(Tuja occidentalis): 10 gramojn da drogo donu en 500 gramojn da akvo bolanta, kaj lasu stari flanke. Post eble duonhoro dividu la trafiltrajon je 4 porcioj kaj trinku ĝin en 4 fojoj tage.

La trinkadon de iu el tiuj teoj faru dum 3 semajnoj, poste ellasu unu semajnon, kaj ripetu denove dum 3 semajnoj.

II. Akvaj proceduroj:

1/ Aplikadu malgrandan klisteron kun 100 gramoj da normale malvarma akvo 3 foje semajne antaŭ enlitiĝo, retenante la akvon por 3 minutoj. En la dua semajno ĉiuvespere, en la tria kaj vespere kaj matene.

2/ Varmetaj banoj: preparu varmetan akvon (korpo-varman) en lavujo kaj metu en ĝin la postaĵon tiel, ke la anuso troviĝu en la akvo, kvazaŭ sidante. Post kelkaj tagoj la akvo estu malpli varma. - Daŭro: 3-5 minutojn.

III. Masaĝoj:

Pligrandiĝintan prostaton oni povas kurci ankaŭ per masaĝoj, se ne temas pri akuta stato. - Mi mencias tri manierojn de tiu metodo:

1/ Ekstera masaĝo: Sidiĝu sur seĝon (sen subVESTAĴO), metu la piedojn sur tablon iom dise kaj per manplatoj kaj fingroj premadu la haŭton ĉirkaŭ la anuso dum 3 minutoj matene kaj vespere.

2/ Interna masaĝo: Antaŭ urinado - Preparu sin kiel supre menciite. La montro-fingro sur dekstra mano estu pure lavita, la ungo fortranĈITA. La fingro ŝmirita kun bona vazelino. Eni-

ru tiun fingron en la anuson singardeme, ne difekti ene mukozon aŭ prostaton, kiun vi povas bone palpi, kaj faru facil-premajn movojn ĉirkaŭ la prostatu de ĉiuj eblaj flankoj malrapide dum 2-3 minutoj, matene kaj vespere, dum 2-3 semajnoj, kaj post ĉiu masaĝo tuj urinu!

3/ Gimnastiko de la anusa muskulo:

Estas konate, ke oni kapablas reteni fekadon per funkciado de la anusa muskolaro. Per tiu ĉi kapableco oni povas masaĝi la regionon de la prostato kaj mem la prostaton ankaŭ.- Tiu "ekzercado" havas du fazojn: la unua estas la kuntiriĝo de la koncerna muskularo, kiun ni faras per nia volo intence,- tiam la sango elpremita estas el la organo,- la dua fazo estas la malstreĉo, kiam la sango revenas en la organon.- La unuan fazon faru dum 5-10 sekundoj, por la dua lasu je dispono duoble longan tempon.- Ripetadu tion kelkfoje potage, ankaŭ matene kaj vespere sur-lite, trovu la por vi plej konvenan pozicion, verŝajne kuŝante, sed ĉefe: koncentrigu vian atenton kaj volon, kaj ankaŭ per tiuj klopodu eligi la sangonĉe la kunpremo de la musKOLO, kaj poste la revenon de la sango en la "trankvila" momento. Se vi priatentos tion ĉion, certe vi havos bonajn rezultojn.- Kaj ne forgesu: dume nutri sin vegetare per freŝaj fruktoj kaj legomoj, esti en fizika aktiveco, ne allasi mallakson!

D-ro Nikola Donev, str."Anri Barbjus" 22
1113 SOFIO BULGARIO

- - - - - - - -

JEN IO PRI HEMOROIDOJ

Patro de mia amikino tre suferis je tiu malsano. Li estis jam preskaŭ mortonta. Iun tagon alia amikino hazarde lin trovis en aŭtomobilo, voje al malsanulejo, kien li volis veturi al operacio, sed pro egaj doloroj li kuŝis preskaŭ senviva, pala. Ŝi akompanis lin hejmen kaj ŝi proponis al li, ke li trinku tri foje po tage dek minutoj antaŭ manĝo teon el kurac-herbo teŭkrio (Teucrium chamaedrys) po taseto ne dolĉi-

gita!- varmeta. Li trinkis tiun teon dum 6 semajnoj kaj li tute resaniĝis sen operacio, li vivas sen recidivo ĝisnun.

Ankaŭ mi havis tiun malagrablan staton antaŭ 35 jaroj. Mi kutimas serĉi la kaŭzon, precipe laŭ nutraĵo. Tiel mi konstatis, ke la oleo, rafinita per kaŭstika sodo, neperfekte postlavita, eztas la ĉefa kialo. Krome mi ŝatis la spicaĵon nigra pipro en supoj, tuj mi rezignis pri la oleo kaj pipro - kaj fino! Miaj tiaj-specaj malfacilaĵoj ĉesiĝis, sed kiam mi provis denove iom da olio, resp. pipro, ili denove min tuj avertis.

Ruĵa Ĉerneva, Sofio, Bulgario.

(Noto de la red.: La sama kurac-herbo pulvorigita, metita sur la dolorajn hemoroidojn, ankaŭ kuracas tiujn. La pulvoro povas esti ankaŭ en konvena ŝmiraĵo. Same bone utilas alia kurac-herbo tiucele, ĉu en pulvoro, ĉu kiel la supre-menciita teo,- la ĉie bone konata "herbaĉo" kapselo paŝtista (= Capsella bursa pastoris). Ambaŭ helpas bone al virinoj ĉe forta monataĵo kiel teo, kompreneble, sen sukero.)

PETRO POLIŠĈUK

Ni estas maljunaj, ni tamen ne plendu!
Humile ni finon de viv' ne atendu, -
Ni arde agadu, ni vivu labore
Al niaj ideo kaj lando honore,
Ni estu al junaj gefratoj similaj,
Al celoj de nia Movado utilaj,
Ĝis lasta momento, ĝis fina viv-horo,
Ke restu pri nia agado memoro, -
Pri nia sindono, pri nia fervoro!

Taŝkent Sovetio

EL LETEROJ

Kun ĝojo mi akceptis la 27an n-ron de EV kaj kun intereso kaj scivolemo komencis ĝin tuj legi.- Mian atenton tute altiris la artikolo de s-ano Merrĝanov, sed precipe via aldono rimarka. Mi povas tute konfirmi vian opinion, resp. vian klarigon.- Mi estis en Bulgario jam kelkfoje dum la lastaj jaroj,laste dum la UK-Varna. Kun intereso mi observadis,kiel vivas kaj sin nutras la bulgara popolo,kie mi trovis multajn bonajn geamikojn. Bedaŭrinde ne ĉiuj miaj observoj estas kontentigaj. Promenadante en la urboj mi ĉiam rimarkis,ke tie estas kutimo, meti mort-anoncojn sur pordon,resp.pordegon de la domoj. Mi rimarkis,ke inter la mortintoj estas ofte junaj mezaĝaj homoj. Pro tio mi miris en lando de centjaruloj...Post miaj observadoj mi venis al la sama konkludo,kiel vi: mi konstatis, ke la nuna bulgar-urba nutrado, ĉefe la restoracia,estas fuŝa miksado de la tradicia bulgara kun la cetera "eŭropa",kaŭzata per turismo. La urbanoj ĉion multe salas kaj dolĉagas,ekz.eĉ en sian bonegan acidan lakton (jogurton) ili donas sukeron! - Krome ili multe spicas. Kaj tiuj grandaj porcioj de viando! - Ni ne miru,ke relative junaj viroj - kiuj dume multe fumas,drinkas"fortajn" alkoholaĵojn,kafon,- estas ofte indikitaj en tiuj mort-anoncoj sur la pordoj... Tie mi komencis meditadi pri mia nutrad-maniero kaj pri la senvivanda, tie komenciĝis la proceso de mia vegetaraniĝo, al kiu la findecidon donis UK-Varna: - Nome,mi konatiĝis kun nova kaj bona amiko,kun kiu ni do faris "solene"vespermanĝi, petante vere bulgaran specialaĵon.Oni alportis riĉan manĝaĵon kun tri grandaj porcioj da viandoj porka,ŝafa kaj bova!...Sekvantan matenon mi planis entrepreni ekskurson kongresan. Atendante en la kongresejo mi subite tiome malsaniĝis,ke oni veturigis tuj en hospitalon per sanit-aŭto...Do tie kaj tiam komenciĝis mia emo fariĝi vegetarano, mi iom post iom limigis la viando-manĝadon kaj ekde la Novjaro mi enpaŝis la senvivandan vivmanieron.

Ankù viaj aliaj notoj aldonaj en tiu artikolo estas rimarkendaj.- Jes,estas grava rolo de

spertaj vegetaranoj,gvidi nin,komencantojn al ĝusta kaj laŭnatura nutrad-maniero,por ke ni ne faru erarojn.

Rudojf Balejik ČSSR

\- - - - - - - -

Vegetarismo sen naturismo estas domo,konstruita sur sablo...Tion asertas ankaŭ la libro de Aterhov "Krudmanĝado". Tiu ĉi staris kun sia malsano antaŭ morto,kaj laŭ-natura vivmaniero savis lin! - Kaj pri io simila skribas en sia broŝuro la eminenta rusa ĵurnalisto Al. Ĉuprin ankaŭ,- nu,kaj fine,ĉi tie estas mi same,kiel vivanta atestanto de tiu ĝusta, sana, racia kaj natura vivmaniero!

La miksita nutra sistemo,- kruda kaj kuirita (per fajro),estas tute perdita afero! Ĝi komplikas la digestadon. Vegetarismo per kuiritaj nutraĵoj povas esti komenco al la natura vivmaniero,sed poste oni nepre trairu al la krudmanĝado!- Nur en la viva,ne-mortigita nutraĵo (per fajro) estas la viv-energio kune kun ĉio,- nur tiu povas al ni certigi forton,sanon, ĝojon en tiu ĉi vivo! - Mi ŝatas kaj amas miajn gefratojn-vegetaranojn, kaj mi volas al ili h e l p i, - renovigi iliajn vivon,sanon, fortojn,laŭ pricipoj de vere natura vivmaniero - laŭ "naturismo". Mia multjara praktiko kiel vegetarano kaj naturisto (krudmanĝanto) plene konvinkis min,ke "La estonteco apartenas al la kruda vegetarismo!" Kaj jen ankoraŭ la vortoj de la"patro de medicino",- de Hipokrato: "Nutraĵo estu nia kuracilo kaj kuracilo estu nia nutraĵo!"

Marin Coĉev Petkov,Sofio,Bulg.

(Noto de la redaktanto: Ni esperas,ke tiuj ĉi vortoj ne estis la unuaj kaj lastaj,sed la komencaj al interesaj artikoloj de s-ano Petkov, kiujn ni kun intereso atendas.-PS: Dumtempe jam venis la unua de s.Petkov,- "Renoviĝo".)

...Fine ĉio estas en ordo! - Mi jam ricevis la longe atendatan kaj sopiratan nian karan

Esp.Vegetaranon n-ro 27. Mi ricevis ĝin pere de nia Veget.Sekcio, do tiu jam vere funkcias kaj ekzistas ne nur sur papere. Mi tuj sendis mian mondonacon kaj dankis al s-ano Petkov, ĉar certe liaj laboro kaj penado estis, ke venis EVkaj ke funkcias la Veget. Sekcio, kies prezidanto li estas, kaj ke vi vere aktivadas. Nur mi iome miris, ke ne nur mia, sed ankaŭ de aliaj donacintoj ne estis menciitaj en EV. Parolante pri s-ano Petkov, mi ne povas ne mencii, ke mi legis de li tre interesan artikolon iam en 1934a jaro, kiun mi bone konservis, kaj kiu certe eĉ nun estus aktuala, se ĝi reaperus en EV. Li,konata krud-manĝanto, tiam skribis en nia landa gazeto Sana Vivo. (Noto de la redaktanto: Kara amiko,- jen, aliloke vi trovis jam tiun artikolon en ĉi-tiu n-ro,- do via "telepatio" helpis. ..)

Kaj ankoraŭ ion mi volas skribi al vi: Legante la artikolon de mia-landano Merĝanov en EV - "Mia opinio" - mi tuj volis skribi al li, sed poste vidis viajn vortojn, do mi jam ne skribis, ĉar vi vere tre trafe respondis kaj tiel mi estis kontenta. Mi nur aldonas: vere, ni fariĝas vegetaranoj kiam ni estas jam sufiĉe maljunaj, la organismo jam multe domaĝita de la nekonvena vivmaniero antaŭa, de la kadavraj toksinoj, aŭ kiam ni suferis de la malsano...Denaskaj vegetaranoj estas tre raraj inter ni!

Koncerne krudmanĝadon: Dum miloj da jaroj la homo nutras sin kontraŭnature, do ni ne povas tuj atendi de la vivo, de la naturo, ke nia organismo tuj ŝanĝiĝu,ke ni tuj fariĝu sanaj, longvivaj. - Kelkaj generacioj devas sin nutri natur-konforme, por atingi poste bonan rezulton! - Sed nuntempe kcu eltenas tiaj generacoj? - Mi dubas pri tio...

Do jam ankaŭ tial ni ni devas gratuli al la krudmanĝantoj, kiuj estas inter ni kvazaŭ pioniroj de la naturkonforma vivmaniero, kaj antaŭ ili demeti ĉapon pro ilia heroeco, ke ili kapablis forlasi la nenaturan nutradon!

Mi avide legos tiaspecajn artikolojn en nia EV, en kiu ni propagandu tiun vivmanieron, kaj

kiam ni estos multaj tiaj, ni povos fieri pro tio! - Ja nian admiron al tiuj, kiuj kuraĝis fariĝi krudmanĝantoj!

Stojan D.Minĉev,Zahari Stojanovo,Bulg.

- Jes, karaj geamikoj, mi ripetu, kiel mi jam kelkfoje en personaj leteroj skribis al niaj kelkaj krud-manĝantoj: ili af. priskribu al ni sian nutrad-manieron, sed ĉefe la menuon dum la unuopaj jar-sezonoj, almenaŭ por 10-15 tagoj en ĉiu sezono, ĉar ne estas egale, ĉu oni vivas en unu suda lando aŭ en norda,do estus interesa legi pri la taga, resp. monata manĝaĵ-programo de niaj divers-landaj "krudmanĝantoj". Krome , grava estus, se ili skribus pri siaj spertoj, konsiloj, por la "komencantoj". - Do ek al! - Via redakcio atendas la tia-specajn kontribuaĵojn.

- Erva -

\- - - - - -

En Helsingör ni estas 20 personoj,kiuj agadas en grupo nomita "Sana vivmaniero".Ni kutimas kunvenadi en la urba biblioteko,kien ni invitas homojn, kiuj volas ion scii pri vegetarismo kaj pri bio-dinamika terkulturado por plibonigitaj legomoj per ĝusta pritraktado de la planta tero.

En tiuj kunvenoj ni diskutadas ankaŭ pri diversaj temoj, kunlige kun nutraĵ-problemoj, pri kuraceĵoj, kaj pri ĉio, kio rilatas la sanan vivmanieron.- Precipe ni parolas pri tio, kiel preventi malsanojn, kaj kiel ni devas nin nutri, evitante manĝaĵojn, kiuj povus domaĝi nian sanon, ĉefe dolĉaĵojn, frandaĵojn kaj trinkaĵojn, je kiuj oni senutile elspezas monon.- Se vi venos al Helzingör, vizitu nian kunvenon ankaŭ.

Betty Larsen, Danio.

\- - - - - -

Jes, estas tiel, kiel vi jam menciis: la homo alkutimiĝis al nekonvena vivmaniero, la

organismo malfortiĝis kaj fariĝis nekapabla kontraŭstari malsanojn, maljuniĝon.- Kaj tion scias la sciencistoj ankaŭ, tamen ili ne kapablas vivi alimaniere! - Kiom forta estas la kutimo: ni estas preta morti, sed ni ne kapablas forlasi la mortigan kutimon...

Stojan D.Minĉev, Bulgario.

- - - - - - -

Zorgeme mi kolektas ĉiujn numerojn de Esp. Vegetarano, ĝi estas por mi "medicina libro" kaj mi ĝin tre atenteme konservas en mia biblioteko. - Mi ŝatus vin demandi, ĉu eblus peti fakulojn - spertulojn, ke ili publikigu ion, - ĉefe eblecojn de resaniĝo, - por malsanuloj je p u l m a e m f i z e m o, ĉar en la fakaj libroj oni malmulte skribas, precipe ne pri konsiloj kuracaj.

Milada Joskovà, Prago, ĈSSR.

- Kara samideanino, tre ĝoigas min via rekono al nia bulteno, dume mi esperas, ke niaj afablaj fakuloj - kuracistoj, same la spertiloj, kiuj povus konsili, baldŭ ehos je via alvoko, kiu estas ankaŭ la nia!

Erva.

La plej juna maratona kurkonkuranto

Adam Buckminister Coka - "Bucky" el Usono estas nur 6 jaraĝa, sed la maratonan kurejon li kapablas trakuri dum 5 horoj kaj 35 min. Tiu ĉi malgranda knabeto estas v e g e t a r a n o kaj ĝis nun li ne estis malsana. En libera tempo li skribas versaĵojn. Kiam plenkreskos li volas esti organisto aŭ ŝoforo de ŝarĝaŭtomobilo.

En historio de sporto li estas verŝajne la plej juna maratona kurkonkuranto.

EL RODINA 2/79 tradukis ŜL.

LA SOJO-FABO estas en Japanio jam 2000 jarojn konata nutraĵo! Oni tie preparas el ĝi diversajn naciajn manĝaĵojn. Plej konata estas estas tiu, kiun oni preparas el ĝi post antaŭa (plejofte dumnokta) macerado en akvo. (Ĉu niaj karaj japanoj geamikoj sendos al ni recepton pri preparado de tiaj manĝaĵoj?- noto de la red.) - Konata fakto: kie oni manĝas ofte sojon, malmultaj estas la malsaniĝoj je kancero kaj pro kolestorolo aŭ pro diabeto,- male, kie oni manĝas multe da viando...

(El radio)

Noto de M.Petkov, Sofio,pri la sojo. Mia bona amiko (krudmanĝanto) de v.Sandrovo,dstrikto Ruse, kiu tre amas kaj plantas sojon, ekscius, ke la sojo en Japanio ne estas maldolĉa kiel tiu, kiu ni konas en Bulgario kaj Europo. Li klopodis informi pri tio la ministrejo de agrokulturo por liveri ĝin, sed ne estas rezulto. Laŭ li la konata de ni sojo estas por furaĝo de la bestoj. Mi klopodis kelkfoje manĝi ĝin kruda, sed la digestada sistemo ne akceptas ĝin.

Vegetarismo en antikvaj tempoj

La malnova testamento (Biblio) rakontas en Libro de Danielo interesan okazaĵon, kiel en la kortegon de la reĝo Nedukadnecar (=Nadukadonozor) venis studentoj, inter kiuj la judaj estis kaj restis vegetaranoj-abstinenculoj kaj ili aspektis pli bone ol la aliaj, kaj pli bone lernis. - Tralegu tiun interesan rakonton!

(Maria, ĈSSR.)

E S P E R A N T I S T A   V E G E T A R A N O

Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO
(fondita en 1908)
Unua prezidanto: L.N.Tolstoj
Nova serio: Numero 28 - Majo 1980
Redaktanto: Ernesto Vàña
CS-962- 71 DUDINCE, okres Zvolen,Slovakio,ČSSR

E N H A V O

Eldonis: T E V A

Preparis por presado: M.Petkov

Presis: Ofset-presejo de Distrikta-Urba
Komitato de Bulgara Esperantista Asocio
Sofio - 1980

BULGARA ESPERANTISTA KOOPERATIVO - SOFIO

Centra Estraro: str. Neofit Rilski 18
Prezidanto: Ivan Ivanov, tel.52-27-68; 51-29-75
Ĉef-kontisto: Ilĉeva, tel. 87-70-41
Komerca fako: blv.Vitoŝa 40, tel. 97-89-08
Produktada fako: tel. 87-94-32
Debita fako: tel. 87-94-32

Bulgara esperantista kooperativo, per siaj 16 komercaj magazenoj - librovendejoj - proponas al siaj multnombraj klientoj altkvalitajn varojn de variaj asortimentoj, precipe kancelariaĵoj, donacaĵoj, esperantista literaturo, gramofonaj diskoj kun esperantistaj kantoj de eminentaj kantistoj-esperantistoj, k.a.
MAGAZENOJ en kiuj oni parolas ESPERANTON: blv.Vitoŝa 50, blv.Gen.Vl.Zaimov 54, str. Ĵdanov 61.

DISTRIKTA-URBA KOMITATO de BEA havas du OFSET-PRESEJOJN, kiuj presas PREFERE ESPERANTISTAJN PRESAĴOJN. Estraro: blv. Hr.Botev 104, enirejo str. Pordim, tel. 31-61-80. Prezidanto - Xr.Kanev, Sekretario kaj Ĉef-kalkulisto - M.Marinov, Kasistino - Vasileva. Gvidanto de la unua Presejo - Veselin Baltijski; Gvidanto de la dua Presejo - Klenovski.

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO (TEVA)
(fondita en 1908; aliĝinta al IVU kaj UEA)

STRUKTORO DE TEVA

Prezidanto: Ernesto Vàña, CS 96271 DUDINCE, okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR

Sekretario: Christopher Fettes, St Columba's College, DUBLIN 16, Irlando

Kasistino: S-ino Landheer van der Vies, Bauerlaan 7, 2111 AT AERDENHOUT,NL
(Banko: Amro-Bank (n-ro 44.71.08.646; ĝir.8238),Grote-Houtstraat,Haarlem)

Redaktanto de "Esperantista Vegetarano": La Prezidanto.

Eldonanto de "Esperantista Vegetarano": La Sekretario.

Landaj perantoj de TEVA

ARGENTINO: Domingo Romera, Rio Bamba 511 Sana Andres F.B.M.,Bs As.
AŬSTRALIO: Bob Felby, 11 Clare Street, ATNOL PARK, S.A.5012.
AŬSTRIO: s-ro Andreas Janus, Esperanto-Centro, A-3272 NEUSTIFT.
BELGIO: Camiel de Cock, Vorsembeemdenweg 7, 2241 ZOERSEL; pĉk 000-133060-73
BRAZILO: S-ino Rosa Girardi, Cx Postal 162, 36.100 JUIZ DE FORA, MG.
BRITIO: Alan Clough, 20 White Cliff Way, FOLKESTONE, Kent.
BULGARIO: Marin C.Petkov, Vegetara Sekcio de BEA, Poŝt.k. 66, 1000 SOFIO.
ĈEHOSLOVAKIO: Ernesto Vàña, 962 71 DUDINCE, okres Zvolen, Slovakio
DANLANDO: S-ino Betti Larsen, Balkendergvej 6, 3140 ALSGARDE; ir.1224492.
FINLANDO: Lasse Kivistö, Kivistôntie, 05510 HYVINKÄÄ 51.
FRANCIO: S-ino Alida Duran, Villelongue del Monts, 66 740 ST GENIS.
GERMANA DEM.RESP.: s-ro Frich Mürker, Klein-Grönland 9, DDR-98
REICHENBZCH i.V., do ne olu s-ino Bräutigam.
HISPANIO: Lluis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4,4°,3ª,, BARCELONA-13.
HUNGARIO: Julio Bénik, Kis u4, 2600 VAC.
IRANO: Aref Azari, P.O.Box 2532, Teherano.
IRLANDO: Christopher Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16.
ITALIO: Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, 14100 ASTI.
IZRAELO: S-ino E.Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266
JAPANIO: Imai Masaki, Itizaki 2-2-19, Minami-kü, 815 HUKUOKA-SI.
JUGOSLAVIO: S-ro Levar Petar, YU-43361 KALINOVAC. (Do ne plu Puŝkaŝ)
KANADO: G.du Temple, 765 Braemar Avenue, RR#2, SIDNEJ, B.C. V8L-3S1.
KOLOMBIO: Libardo Mejia, Apartado Aereo 3525, CALI.
LUKSEMBURGIO: Emile Schintgen, 13 rue du Bois, STRASSEN.
NEDERLANDO: S-ino O.Landheer v/d Vies, Bauerlaan 7, 2111 AT AERDENHOUT.
NORVEGIO: S-no Bjorg Norsted, Onsoyveien 75, 1600 FREDERIKSTAD.
POLLANDO: S-ino Halina Taras, Lumumby-str. 29/16, 10-207 OLSZTYN.
RUMANIO: S-ino Radu Pătrascu , Str. Pomp.Manoliu, G2-ap.75, 73294, BUKURESTI.
SOVETIO: S-ino Angele Judickiené, a.d.871, 232044-VILNIUS-44.
ŜRILANKO: Lionel Gunewardena, Panapitiya, KAHAWATTE.
SVEDIO: Henryk Karlesson, Fimongatan 12, 590 40 KISA; ĝir.172716-3.
SVISLANDO: S-ino Gertrud Weigelt, Gurtengartenstr.12, 3028 SPIEGEL b.BERN.
USONO: James Parkerson, 1207 Grace Street #8, BAKERSFIELD, CA 93305.